

**Univerzita Karlova v Praze**

**Pedagogická fakulta**

**DIPLOMOVÁ PRÁCE**

2014

Veronika Šašková

UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE

Pedagogická fakulta

Postavení atletiky ve školním vzdělávacím programu  
na 1. stupni základní školy

The Position of Athletics in the School Curricula in the  
First Five Years of Primary School

Vedoucí diplomové práce: Mgr. Zdeňka Engelthalerová

Autor diplomové práce: Veronika Šašková

Studijní obor: Učitelství pro 1. stupeň ZŠ

Forma studia: prezenční

Diplomová práce dokončena: červen, 2014

#### ABSTRAKT:

Na základě analýzy školních vzdělávacích programů a získaných výpovědí učitelů ve své práci zjišťuji a ověřuji zastoupení atletiky na 1. stupni základních škol.

Název diplomové práce: Postavení atletiky ve školním vzdělávacím programu na 1. stupni základní školy

Zpracovala: Veronika Šašková

Vedoucí diplomové práce: Mgr. Zdeňka Engelthalerová

Cíle práce: Zjistit postavení atletiky na 1. stupni ZŠ

Klíčová slova: atletika, mladší školní věk, rámcový vzdělávací program, osnovy  
Základní škola, školní vzdělávací program

**ABSTRACT:**

On the basis of the analysis of school educational programmes and as well based on the statements I gained from the teachers I'm trying to find out and verify the representation of athletics in first five years of primary schools.

Title of diploma thesis: The position of athletics in the school curricula in the first five years of primary school

Student: Veronika Šašková

Supervisor: Mgr. Zdeňka Engelthalerová

Objective of the work: Determine the position of athletics in first five years of primary school

Key words: athletics, school age, framework educational program, the primary school curriculum, school educational program

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci na téma Postavení atletiky ve školním vzdělávacím programu na 1. stupni základní školy vypracoval (a) pod vedením vedoucího diplomové práce samostatně za použití v práci uvedených pramenů a literatury. Dále prohlašuji, že tato diplomová práce nebyla využita k získání jiného nebo stejného titulu.

V Praze, dne:

Podpis:

## Poděkování

Děkuji Mgr. Zdeňce Engelthalerové za trpělivé metodické vedení, cenné rady a podněty při zpracování diplomové práce.

## OBSAH

1.	ÚVOD.....	10
2.	TEORETICKÁ VÝCHODISKA.....	12
2.1	Atletika .....	12
2.2	Význam atletiky .....	13
2.3	Atletika z hlediska zdravotně orientované zdatnosti.....	14
2.3.1	Aerobní zdatnost .....	14
2.3.2	Svalová zdatnost .....	14
2.3.3	Flexibilita .....	15
2.4	Atletické disciplíny .....	15
2.4.1	Běh .....	16
2.4.1.1.	Vytrvalostní běh .....	16
2.4.1.2.	Překážkový běh .....	17
2.4.1.3.	Štafetový běh .....	17
2.4.2	Skok .....	18
2.4.3	Hod .....	18
2.5	Ontogeneze dětí mladšího školního věku ( 6 - 12).....	19
2.5.1	Somatický vývoj.....	19
2.5.2	Psychologický vývoj.....	20
2.5.3	Vývoj motoriky .....	20
2.5.4	Sociální vývoj.....	21
2.6	Rozvoj pohybových schopností.....	22
2.6.1	Rychlostní schopnosti.....	22
2.6.2	Silové schopnosti.....	23
2.6.3	Vytrvalostní schopnosti.....	24
2.6.4	Koordinace .....	25
2.6.5	Obratnost a pohyblivost.....	26
2.7	Senzitivní období pro rozvoj pohybových schopností.....	26
2.8	Motorické učení .....	27
2.8.1	Fáze motorického učení .....	27
2.9	Atletika v rámci výuky na 1. stupni základní školy .....	28
2.10	Rámcový vzdělávací program.....	29

2.10.1	Vymezení Rámcového vzdělávacího programu pro základní vzdělávání.....	29
2.10.1.1	Systém kurikulárních dokumentů .....	29
2.10.1.2	Principy Rámcového vzdělávacího programu pro základní vzdělávání.....	30
2.10.1.3	Tendence ve vzdělávání, která navozuje a podporuje Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání .....	31
2.11	Postavení atletiky v rámcovém vzdělávacím programu .....	32
2.12	Tělesná výchova 1. stupeň .....	33
2.12.1	Očekávané výstupy - 1. období .....	33
2.12.2	Očekávané výstupy - 2. období .....	34
2.12.3	Učivo.....	35
2.12.3.1	Činnosti ovlivňující zdraví .....	35
2.12.3.2	Činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností.....	35
2.12.3.3	Činnosti podporující pohybové učení .....	36
2.13	Školní vzdělávací program.....	36
3.	Výzkumná část .....	37
3.1	Cíle a úkoly práce .....	37
3.1.1	Hlavní cíl:.....	37
3.1.2	Dílčí cíl č. 1:.....	37
3.1.3	Dílčí cíl č. 2:.....	37
3.1.4	Dílčí cíl č. 3:.....	37
3.2	Hypotézy práce .....	38
3.2.1	Hypotéza č. 1:.....	38
3.2.2	Hypotéza č. 2:.....	38
3.2.3	Hypotéza č. 3:.....	38
3.2.4	Hypotéza č. 4:.....	38
3.3	Charakteristika souboru.....	39
3.4	Metodika práce .....	39
3.4.1	Analýza .....	39
3.4.2	Srovnání .....	40
3.4.3	Strukturovaný rozhovor/ výzkumným souborem.....	40
3.4.4	Statistické zpracování dat.....	40
4.	Výsledková část .....	41



4.1	Analýza Rámcového vzdělávacího programu ZV.....	41
4.2	Analýza vzdělávacího programu ZÁKLADNÍ ŠKOLA.....	41
4.2.1	1. a 2. ročník.....	41
4.2.2	3. - 5. ročník .....	43
4.3	Analýza školního vzdělávacího programu ZŠ LERCHOVA.....	46
4.4	Analýza školního vzdělávacího programu ZŠ T. G. MASARYKA.....	46
4.5	Analýza školního vzdělávacího programu ZŠ HARTMANICE .....	47
4.6	Analýza školního vzdělávacího programu ZŠ a MŠ KŘOVÍ (malotřídní škola) .....	48
4.7	Strukturovaný rozhovor s učiteli 1. stupně ZŠ .....	48
5.	Diskuse .....	50
6.	Závěry.....	53
7.	Soupis bibliografických citací .....	55
	Seznam přílohové části .....	56
	Příloha č. 1.....	57
	Příloha č. 2.....	62

# 1. ÚVOD

Téma pro svoji práci jsem si zvolila především proto, že se od dětství věnuji sportu a život bez pohybu si již nedokáži představit. Musím však podotknout, že v dnešní společnosti ubývá přirozené radosti a nadšení z pohybu jak u dospělých, tak i u dětí.

Doby, kdy děti přišly ze školy a vyrazily si s kamarády ven zahrát na dětské hřiště, dát si odvetu ve fotbale nebo se projet na kole, už jsou ve většině případů dávno pryč. Přirozený a spontánní pohyb u dětí vystřídal počítače a moderní technologie, sedavý způsob života, který neprospívá nejen jejich fyzickému, ale i duševnímu zdraví. Fotbal hrají prostřednictvím počítačových her, komunikují pomocí mobilů, facebooku nebo icq. To je zábava dnešních dětí.

Nabízí se nějaká možnost jak dětem ukázat, že pohyb je příjemnou, zábavnou a hlavně přirozenou aktivitou? A že je navíc prospěšný pro jejich zdraví? Lze je k tomuto názoru nenásilně přimět? Ano - tělesnou výchovou. Ukažme dětem, že i tělesná výchova je pro jejich život důležitá a hodiny tělesné výchovy mohou být opravdu zábavné. Pokud si žáci pohybovou aktivitu oblíbí právě ve škole, je zde velká pravděpodobnost, že budou aktivní i mimo školu. A to buď s rodiči, nebo právě se svými spolužáky a kamarády.

Jako studentka pedagogické fakulty oboru učitelství pro 1. stupeň základní školy jsem se rozhodla zaměřit právě na atletické činnosti u dětí mladšího školního věku. Vždyť právě atletika vychází z nejpřirozenějších pohybů člověka. Zahrnuje všechny základní pohybové dovednosti, mezi které patří především chůze, běhy, skoky a hody. Atletika je také základem pro mnoho dalších sportovních odvětví.

Cílem mé diplomové práce bylo zjistit postavení atletiky na 1. stupni základní školy ve školním vzdělávacím programu, a to porovnáním několika konkrétních školních vzdělávacích programů. Pokusím se objasnit, do jaké míry je atletice věnovaná pozornost na jednotlivých školách a zda vůbec zaujímá atletika na prvním stupni takové místo, jaké by v hodinách tělesné výchovy měla mít. Dále se ve své práci zabývám tím,

jestli se školy řídí rámcovým vzdělávacím programem a zda dokáží své školní vzdělávací programy obohacovat na základě svých vlastních pedagogických zkušeností či vývojových předpokladů a potřeb dětí.

Text mé práce je rozdělen na část teoretickou a praktickou. V teoretické části se budu věnovat atletice jako takové, tj. její historii a významu, věkovým zákonitostem dětí, rozvoji pohybových schopností a dovedností dětí na 1. stupni základní školy. V praktické části se zaměřím na porovnávání několika školních vzdělávacích programů jak s rámcovým vzdělávacím programem, tak s učebními osnovami, které mu předcházely. Poukáži také na to, jaký mají učitelé na 1. stupni vztah k atletice a v jaké míře ji zahrnují do svých vyučovacích jednotek tělesné výchovy.

## 2. TEORETICKÁ VÝCHODISKA

### 2.1 *Atletika*

Atletika vznikla na základě přirozených pohybových činností člověka a je tak nejstarším sportovním odvětvím. První zmínky o atletice máme již z antiky. Zde znamenala atletika boj, závodění. Dodnes většina atletických disciplín z antiky vychází a odráží se to třeba i v některých názvech (maratonský běh). Svou rozmanitostí patří mezi nejvšestrannější a nejzajímavější sporty. Od ostatních sportovních odvětví se atletika liší především svou individuálností. Výkony ve všech atletických soutěžích jsou objektivně měřitelné, lze je poměrně snadno porovnávat. To vede k možnosti průběžně kontrolovat vlastní výsledky, hodnotit je a dávat do vztahu s úsilím vynaloženým v tréninku.

Skoro každý z nás si při slově atletika vybaví nějakého známého sportovce - běžce, vrhače nebo skokana. Atletika tvoří základ olympijských her. Řadíme ji mezi sporty, které se podílejí na všestranném rozvoji dětí a mládeže. Atletické disciplíny vychází z přirozených pohybových činností, které jsou potřebné pro život každého z nás. Provádění atletiky na čerstvém vzduchu a v přírodě zvyšuje její zdravotní význam. Základní všestranná atletická příprava přispívá k rozvoji pohybových schopností a komplexnímu rozvoji dětí. Atletická cvičení působí pozitivně na základní pohybově-kondiční schopnosti, ke kterým patří rychlost, síla, vytrvalost, a ovlivňují také koordinační schopnosti. Pomocí atletických cvičení předcházíme zdravotním problémům či napravujeme jednostranné zatížení, svalové dysbalance, které vznikají nedostatkem pohybu. (JEŘÁBEK, P. *Atletická příprava dětí a dorost*. Praha: Grada Publishing, 2008, s. 9.)

Atletika, nazývaná královnou sportu, patří mezi nejrozšířenější sportovní aktivity vůbec. IAAF- mezinárodní asociace atletických federací, sdružuje je velké množství federací ze všech světových sportovních a společenských organizací. V současnosti je zaznamenáno 212 členských zemí. (JEŘÁBEK, 2008)

## 2.2 Význam atletiky

**Sportovně pohybové hledisko** - atletika upevňuje základní pohybové struktury, jako chůze, běh, skoky a hody, které jsou nezbytné pro běžný život dětí a mládeže i pro provádění řady tělocvičných a sportovních činností. Výkonnostní a vrcholová atletika svým systematickým a dlouhodobým působením vytváří předpoklady pro optimální rozvoj fyzických a psychických schopností vyvíjejícího se jedince ve smyslu obecném a speciálním (Choutková a Fejtek, 1991).

**Zdravotní hledisko** - atletika se provádí převážně venku, na čerstvém vzduchu, často i za povětrnostně nepříznivých podmínek. To podporuje odolnost a otužilost (Choutková, 1984). Vhodně zvolené atletické disciplíny mohou kompenzovat jednostranné zatížení. Pravidelné provozování atletiky je prevencí různých civilizačních chorob a nezdravého způsobu života.

**Motivační hledisko** - pravidelné soutěže a u dětí především různě upravené atletické hry jsou motivací k provádění tělesné výchovy a sportu obecně. Atletika se může stát prostředkem seberealizace, zábavy a sociálního vyžití. Může být motivem pro začlenění pravidelné sportovní činnosti do životního stylu.

**Výchovné hledisko** - řadu výchovných podnětů poskytuje atletika svým charakterem, náročností na houževnatost, cílevědomost, vytrvalost i odhad vlastních sil. Výkony jsou objektivně měřitelné. Tím atletika podporuje smysl pro spravedlnost a fair play. Učí sebekontrolu, ovládání se i schopnosti posuzovat a odhadovat vlastní síly. Je zařazena v osnovách na všech stupních i typech škol, je součástí vzdělávání všech dětí a celé populace mládeže (Čilík a Rošková, 2003).

(JEŘÁBEK, P. *Atletická příprava dětí a mládež*. Grada Publishing: Praha 2008, s. 10.)

## **2.3 Atletika z hlediska zdravotně orientované zdatnosti**

Zdravotně orientovaná zdatnost, jakožto zdatnost, která ovlivňuje zdravotní stav člověka a působí preventivně na negativní následky nedostatku pohybu (hypokineze).

### **2.3.1 Aerobní zdatnost**

Lze charakterizovat jako způsobilost organismu přijímat, přenášet a využívat kyslík k pohybové činnosti. Aerobní zdatnost je základní složkou tělesné zdravotně orientované zdatnosti a má rozhodující význam v redukci rizik kardiovaskulárních onemocnění. U dětí mladšího školního věku ji v atletice rozvíjíme pomocí hladkých vytrvalostních běhů, které jsou přiměřeně dlouhé k jejich věku a schopnostem. Délka běhu delší se střední intenzitou, která je adekvátní k věku dítěte.

### **2.3.2 Svalová zdatnost**

Tupý (2005) uvádí, že podkladem svalové zdatnosti jsou silové schopnosti, které dělíme na:

- Statickou sílu
- Dynamickou sílu
- Výbušnou sílu

**Statickou sílu** chápeme jako schopnost vyvinout maximální sílu při izometrické kontrakci svalstva. Jedná se o udržení nějaké pozice - postavení těla proti vnějšímu odporu. U dětí se soustředíme na rozvoj velkých svalových skupin, které nám zajišťují správné držení těla. Posilujeme přirozeným způsobem, pouze vlastní váhou těla, a s přibývajícím věkem pak můžeme přidávat zátěž formou úpolů a zpevňovacích cvičení.

**Dynamickou sílu** chápeme jako schopnost vyvíjet sílu při převaze izotonické kontrakce svalstva při maximálním počtu opakování. Dynamickou sílu rozvíjíme přirozenými pohyby, kterými jsou běhy, skoky, hody se zátěží vlastní váhy těla. Postupně můžeme zvyšovat ztížením podmínek, například běh do kopce, ve vodě, hod s těžším náčiním a podobně.

**Výbušnou sílu** chápeme jako schopnost vyvinout maximální sílu v minimálním časovém intervalu při převládající izotonické kontrakci. U dětí se zaměřujeme na rychlostní provedení pohybových činností. Svalovou zdatnost u dětí mladšího školního věku rozvíjíme především přirozenou cestou, a to pomocí váhy vlastního těla, nikoli zátěžemi typu závaží, posilovacích pomůcek. Respektujeme vývojové a individuální zákonitosti dětí a dbáme na přiměřené zatížení k věku a schopnostem.

### **2.3.3 Flexibilita**

Flexibilita neboli kloubní pohyblivost, je jednou z pohybových vlastností, které ovlivňují funkci hybného systému člověka. Ztuhlé svaly, šlachy a vazy ovlivňují rozsah pohybu i množství vynaložené energie, a tím nepřímo ovlivňuje výkon. Dále má však význam z hlediska prevence zranění a předcházení různým svalovým dysbalancím. Proto je dobré rozvíjet kloubní pohyblivost již od útlého věku a zařazovat ji do každé hodiny, obvykle jako součást rozcvičení nebo jako konec vyučovací hodiny. (Jeřábek, 2008)

## **2.4 *Atletické disciplíny***

Mezi základní atletické disciplíny na 1. stupni zařazujeme:

- Běhy (sprint, překážkový běh, štafetový běh, vytrvalostní běh)
- Skoky (skok daleký, skok vysoký)
- Hody (hod míčkem)

### **2.4.1 Běh**

Běhy hladké patří mezi cyklické atletické disciplíny, kde nohy, ruce a trup vykonávají stejné pohyby. Běžec krok se skládá z tzv. střední polohy (moment vertikály) a z 3 fází: odraz – let – dokrok. Správnému odrazu napomáhá i mírně vychýlená osa těla vpřed. Při krátkých bězích se dýchá krátce a mělce. Při vytrvalostním běhu a hrách je dýchání naopak hluboké.

#### **2.4.1.1. Vytrvalostní běh**

Běh na středně dlouhou nebo dlouhou trať. Je doprovázen cyklickými pohyby. Jelikož je fyzicky náročný, objevuje se na závodech pro děti mladšího školního věku na vzdálenost max. 600 m. U dětí se jedná o „běh na takovou vzdálenost, kterou je schopné zvládnout souvisle bez přerušení v delším časovém úseku.“ (Kaplan, Válková, 2009, s. 27)

Rozvoj vytrvalosti u dětí na 1. stupni ZŠ můžeme provádět pomocí cvičení a her třeba na základě člunkového běhu.



#### **2.4.1.2. Překážkový běh**

Od hladkého běhu se liší technikou běhu, rytmem běhu, výškou a vzdáleností překážek. U dětí se mu věnuje pozornost zejména proto, že rozvíjí psychické vlastnosti osobnosti, smysl pro rytmus, vyžaduje kloubní pohyblivost, obratnost a rychlost.

Nejčastější chyby jsou: nesprávné střídání nohou, odraz blízko překážky, běh po patách nebo skoky mezi překážkami.

Doporučené pomůcky: dřevěný žebřík, různé cihličky, kužele, kostky atd., které se dají rozmístit v řadě za sebou a přebíhat.

#### **2.4.1.3. Štafetový běh**

Jediná disciplína, která je založená na spolupráci více atletů. Klasické štafetové běhy rozdělujeme standardně dle pravidel na:

- Štafety se stejně dlouhými úseky (4x60m, 4x100m, 4x400m)
- Štafety s rozdílnými úseky (400-300-200-100)

Smyslem štafetového běhu je přinést štafetový kolík prostřednictvím stanoveného počtu běžců co nejrychleji od startu do cíle. U dětí není tato disciplína formálně vypisována, avšak patří k oblíbenějším hrám v atletické hodině. Jedná se prakticky o většinu her, které z nezávodivé formy převedeme do formy závodivé. V pozici her zařazujeme štafetové běhy jako běhy družstev, zástupů, dvojic.

K předáním štafety dochází u her pomocí:

- doteků, plácnutí,
- předání různých předmětů
- předání štafetového kolíku přímou předávkou tváří v tvář

- předání štafetového kolíku spodním obloukem
- předání štafetového kolíku horním obloukem

### **2.4.2 Skok**

Patří mezi technické a v atletice velmi oblíbené rychlostně - silové disciplíny. Skoky patří všeobecně mezi nejpřirozenější a nejrozšířenější pohyby. Pro děti je pro začátek nejpřirozenější skok do dálky snožmo. Při nácviku přejdeme do podřepu, zapažíme, přeneseme váhu těla na přední část chodidel a současně se švihem paží se odrazíme šikmo vzhůru. U skoku do dálky rozlišujeme fáze: rozběh – odraz – let - doskok. Od skoku snožmo bychom se měli dopracovat plynulým spojením rozběhu s dynamickým odrazem ke skoku s odrazem jednou nohou s následným pružným doskokem do měkkého. U dětí mladšího školního věku nemůžeme předpokládat, že se nám budou odrážet vždy z odrazové nohy.

S dětmi nacvičujeme poskoky a skoky – na místě, vpřed, vzad, stranou, snožmo, po jedné noze na místě, vpřed, skoky přes švihadlo, výskoky na předměty nebo na zvýšenou plochu. Skok do výšky je považován taktéž jako skok do dálky za skokanskou disciplínu. Řadí se ke skokům vertikálním. Je doprovázen rychlostně silovými schopnostmi. Nejpoužívanější technika skoku do výšky se nazývá „flop“. Je koordinačně velmi náročná, proto tuto disciplínu zařazujeme na konec období mladšího školního věku pouze ve zjednodušené formě. Místo laťky budeme používat pružnou gumu. Při nácviku nejmenších se zaměřujeme na skokanský způsob „ nůžky“ pro pozdější nácvik již zmíněného „flopu“.

### **2.4.3 Hod**

Hody patří mezi rychlostně silové disciplíny. Jsou náročnější na koordinaci, výbušnost a rychlost v přenosu a také obratnost. Děti by si měly zdokonalit manipulace s míčem - koulení, podávání, hod obouruč, jednoruč vrchním obloukem, chytání do

dlaní, odhody pouze zápěstím. Důležité je správně děti naučit odhodu, neboli správné základní odhodové pozici - odhodová ruka je v opozici proti noze. Míček by měl odpovídat velikosti dětské dlaně, nebýt příliš těžký, ani příliš lehký.

([www.atletikaproděti.cz](http://www.atletikaproděti.cz), 29. 5.2014)

## **2.5 Ontogeneze dětí mladšího školního věku ( 6 – 12 )**

Každé věkové období má své psycho-sociální a anatomicko-fyziologické zákonitosti, které jsou v daném období a v určitém věku dítěte charakteristické. Nejzásadnější změny začínají v období dětství a adolescence. Změny důležité i z hlediska sportovního tréninku v tomto věkovém období jsou:

- růst až o 50 cm, hmotnost dítěte se obvykle zvyšuje až o 30 kilogramů
- vývoj vnitřních orgánů, které během vývoje mění svou funkčnost a tím kladně ovlivňují výkony
- změny v chápání světa a zdokonalování vztahu ke společnosti
- pohybový rozvoj dítěte, přirozený vývoj výkonosti bez ohledu na sportovní aktivitu

### **2.5.1 Somatický vývoj**

V mladším školním období dochází k výrazným biologicko-psychologicko-sociálním změnám. Dochází zde i k rovnoměrnému růstu a tělesná hmotnost se zvyšuje. Rozvoj vnitřních orgánů, ustálené zakřivení páteře, mění se tvar těla a probíhá osifikace kostí. Od šestého roku života je tělo připraveno pro zvládání složitějších a koordinačně náročnějších pohybů. Díky plasticitě a pohyblivosti nervových procesů jsou vytvářeny příznivé podmínky k rozvoji koordinačních a rychlostních schopností.

## **2.5.2 Psychologický vývoj**

V období mladšího školního věku se zvyšuje přísun vědomostí o okolním světě, zvyšuje se také vnímavost a rozvíjí se paměť a představivost. Schopnost chápání abstraktních pojmů je v tomto období malá, děti si dokáží představit pouze to, čeho se mohou dotknout. Abstraktní myšlenkové operace se začínají objevovat až koncem tohoto období. Děti bývají hodně impulzivní, přechází rychle ze stavu smutku do stavu radosti a naopak. Nedokáží dlouhodobě sledovat cíl a žijí pouze tím, co se právě děje a nemyslí na to, co bude později. Děti nedokáží věnovat pozornost dané činnosti delší dobu. Kaplan a Válková (2009) uvádí, že plně koncentrované vydrží cca 4 - 5 minut, poté již dítě začínají rozptylovat okolní vlivy.

## **2.5.3 Vývoj motoriky**

Pohybový vývoj u dětí závisí na funkci centrální nervové soustavy, na osifikaci, růstu kostí a nárůstu svalů. Zahrnuje pohybové schopnosti a dovednosti člověka. Pohybové aktivity jako jsou lezení, běh, skok a jednoduchý hod děti ovládají již v období předškolního věku. U dětí mladšího školního věku se tyto dovednosti díky vysoké spontánní a pohybové aktivitě neustále rozvíjí. Děti zvládají nové pohybové činnosti velmi snadno, ale také mohou být rychle zapomenuty, pokud tedy nejsou dostatečně a často opakovány. Navíc nedokáží zacházet s úsporností pohybu tak jako dospělí a jejich pohybové činnosti jsou proto často doprovázeny řadou přídavných pohybů. Období mezi osmým a dvanáctým rokem života je nejpříznivějším obdobím pro motorický vývoj a je obecně nazýváno „zlatým věkem motoriky“.

## 2.5.4 Sociální vývoj

Při nástupu do školy se dětem mění život. Mění se jejich sociální role. Poznávají nové lidi a snaží se vypořádat s novými okolními vlivy. Začleňují se do společnosti a poznávají i jiné autority, než rodiče. Jsou to například učitelé, trenéři apod. Dítě postupně přebírá zodpovědnost za své činy. Postupně se objevují a vyvíjejí drobné citové odstíny, jako jsou smysl pro čest, spravedlnost, pravdu, či odvahu.

Hlavním cílem při nácviku atletických dovedností je atletická všestrannost. Obecně závisí na jejich automatizaci jedincem. Při nácviku se jedná o stereotyp, kdy neustálé opakování pohybů a cvičení vede k dokonalosti pohybu. Nacvičujeme-li s dětmi, tímto způsobem se postupovat nedá. Je potřeba neustále obměňovat cvičení, vymýšlet hry a aktivity zábavného charakteru. Prožitek dětí z vykonávané činnosti je tím nejdůležitějším faktorem a jejich prožitek z pohybu je silnější než prožitek z výkonu. (Kaplan a Válková, 2009)

Díky hravé a zábavné formě cvičení děti zlepšují své atletické dovednosti, aniž by si to uvědomovaly. Tyto dovednosti potom uplatňují i v jiných sportech, ale i v běžném životě. „Správně vedený pohyb má své kouzlo a krása pohybu toto kouzlo bezpochyby skýtá.“ Děti jsou schopny tuto krásu vnímat, ale je potřeba jim ukázat cestu a občas je při hledání pohybu podpořit. Aby děti mohly zábavně soutěžit a porovnat si své dovednosti, existuje v dnešní době několik projektů a soutěží, které jsou podporovány hlavně Českým atletickým svazem. V rámci těchto projektů, které zajišťuje, řídí nebo se na nich velkou měrou podílí, se ČAS v první řadě snaží oslovit co nejširší základnu dětí a vzbudit jejich zájem o atletiku. Hodlá jimi přesvědčit širokou veřejnost, že atletika není pouze sportem, ale můžeme v ní nalézt také zábavu a využití už pro nejmenší děti. Projekty jsou velmi pestré a využívají netradiční a zajímavé náčiní, aby upoutaly pozornost a zájem malých dětí. (KAPLAN, A., VÁLKOVÁ, N., *Atletika pro děti a jejich rodiče, učitele a trenéry*. Olympia, 2009, s. 15)

## **2.6 Rozvoj pohybových schopností**

Při atletické činnosti dochází zároveň k rozvoji pohybových schopností v návaznosti na osvojování si pohybových dovedností. Pohybové schopnosti jsou rozvíjeny v závislosti na změnách organismu, ale také na osobnosti jedince. Při výběru atletické činnosti je velmi důležité individuální přizpůsobení možnostem a potřebám i formě dítěte.

### **2.6.1 Rychlostní schopnosti**

Rychlost je pohybová schopnost vykonávat pohyb co nejrychleji či provádět pohyby co nejvyšší frekvencí.

Rychlost dělíme na:

- Reakční rychlost
- Akcelerační rychlost
- Akční rychlost

**Reakční rychlost** - doba, která uplyne od okamžiku, kdy organismus dostane povel k vykonání pohybu, do okamžiku jejího zahájení. Reakční doba je závislá především na plasticitě nervové soustavy a smyslových orgánů. V atletice ji rozvíjíme nejčastěji pomocí různých druhů startů.

**Akcelerační rychlost** - schopnost dosáhnout běžeckého rychlostního maxima v co nejkratším čase. V atletice ji rozvíjíme pomocí her a soutěží se změnou místa, startů z různých poloh (ze stoje, z kleku, z lehu čelem nebo zády do směru běhu) a sprintů.

**Akční rychlost** - je doba, kdy je vykonávána pohybová úloha. Může tím být pohyb u hodů či skoků, ale i rychlost lokomoce u běhů. Účinné je zařazovat častěji rychlostní cvičení v menších dávkách, hlavně u dětí mladšího školního věku.

Rychlostní schopnost má velký význam nejen pro atletické disciplíny, ale je důležitá i pro další sportovní odvětví. Rychlostní schopnosti můžeme ovlivnit jen z části, protože svou roli tady samozřejmě hrají genetické předpoklady. Atletická činnost probíhá v anaerobních podmínkách. Energie, kterou čerpáme ze svalových zásob, nám umožňuje pracovat velice intenzivně, ale jen po krátkou dobu, která je cca 10 - 15 s. Období pro rozvoj rychlostních schopností je věk mezi 10. a 13. - 14. rokem. Do desátého roku života je lepší rozvíjet lokomoční rychlost a až později se začít věnovat rozvoji silově rychlostním schopnostem. U dětí volíme cviky přiměřené jejich věku a možnostem. Pro rozvoj rychlostních schopností je dobré začít krátkými běhy, skoky, hody. Pro děti mladšího školního věku volíme herní charakter cvičení pro rozvoj rychlostních schopností. (Jeřábek, 2008)

## **2.6.2 Silové schopnosti**

Základem silových schopností je schopnost udržovat nebo překonávat určitý odpor. Setkáme se s nimi ve všech atletických disciplínách. Samozřejmě v každé disciplíně v jiné míře i jiné podobě. Nejvíce ve skocích, vrzích a hodech. Zde se využívá hlavně rychlé a výbušné síly k překonání odporu překážek, náčiní nebo těla vysokou rychlostí či velkým zrychlením. U dětí dbáme hlavně na přirozené posilování, ke kterému nám pomáhají úpolová cvičení jako přetlaky, přetahování, přeskoky, výskoky, šplh. Zapojujeme při nich všechny svalové skupiny a kloubní oblasti.

**Statická síla** se navenek neprojevuje pohybem. Jde o udržení určité pozice (postavení těla) proti vnějšímu odporu. U dětí mladšího školního věku se soustředíme na rozvoj svalových skupin zajišťujících správné držení těla.

**Dynamická síla** se vždy projevuje pohybem těla. Rozvíjíme ji pomocí přirozených pohybů, kterými jsou například skoky, běhy a hody.

V tomto období není ještě kostra a svalová hmota připravena pro cílenější rozvoj. Dáváme tedy přednost zejména rychlostním a obratnostním cvičením, která sama o sobě podporují nárůst síly a jen okrajově a v malé míře doplňujeme všestrannou přípravu vhodnými silovými cviky. Především se zaměřujeme na velké svalové partie, kterými jsou svaly trupu (zádová i břišní oblast), svaly pletence ramenního a kyčelního. Mezi nejvhodnější prostředky patří tzv. přirozené posilování, kdy děti překonávají určité překážky a přitom musí vyvíjet přiměřené svalové úsilí. Patří mezi ně především:

- přirozené posilování bez závaží
- šplh – na laně, na tyči, na stromy
- lezení – na žebřinách, žebříku, provazových drahách
- ručkování - na bradlech, hrazdě
- cvičení v přírodě - přenášení polen, kamenů
- přetahování, přetlačování – kohoutí zápasy, psí zápasy
- hry v kopci v nerovnoměrném prostoru, například hry do kopce a z kopce
- překonávání odporu partnera: práce s vlastní vahou nebo např. gymnastickou gumou

Všechna cvičení by měla mít hravou formu, přiměřenou věku a dovednostem dětí. Snažíme se o pestrá cvičení a neustále obměňujeme použité prostředky. Většina silových cvičení by měla mít krátkodobý charakter. Podstatou silových cvičení u dětí v tomto věku není nárůst svalové hmoty, ale upevnění přirozeného vývoje kostry a svalů.

### **2.6.3 Vytrvalostní schopnosti**

Pro rozvoj vytrvalostních schopností u dětí nejčastěji využíváme běhy na vzdálenost, kterou je dítě schopno zvládnout bez přerušení. Při zdokonalování běhu je vhodný souvislý běh s nízkou až střední intenzitou následován rychlým úsekem (s



vysokou intenzitou), či právě již zmiňované hry, ve kterých se střídá vyšší a nižší intenzita fyzické zátěže. Vhodné naopak nejsou hry s vysokým podílem úplné nehybnosti dětí – postávání, posedávání proložené pohybem. Pro správný rozvoj pohybových schopností je potřeba brát v úvahu i věk a tělesný vývoj jedince a podle toho přiměřeně zvyšovat intenzitu, objem a frekvenci daného cvičení. Před 12. rokem života není vhodné zařazovat metody pro rozvoj anaerobně vytrvalostních schopností

Hry jsou pro mladé atlety v období přípravky nejvhodnější pohybovou aktivitou. U hry dochází k přirozenému rozvíjení jejich pohybových schopností zábavnou formou a mají význam i pro jejich všední život. Děti se zde učí vzájemné spolupráci, prohrávat i vítězit, zásadám fair play i respektování soupeřů. Aby hry splnily svůj účel, závisí v nemalé míře i na učitelovi. Je důležité, aby učitel dokázal dětem hru správně vysvětlit, a to stručným, jasným a pro děti pochopitelným způsobem.

([www.atletikaprodeti.cz](http://www.atletikaprodeti.cz), 15. 1. 2014)

#### **2.6.4 Koordinace**

Koordinaci by mělo být věnováno dostatečné množství času. Musíme si uvědomit, že význam koordinace souvisí s optimálním věkem pro její rozvoj. Role koordinace se projevuje při všestranném pohybovém rozvoji. U dětí mladšího školního věku platí zásada raději více a jednodušeji, než méně a dokonale. Koordinační cvičení bychom měli zařazovat na počátku vyučovací jednotky, protože vyžadují více soustředěnosti a pozornosti. Koordinační schopnosti u dětí rozvíjíme rovnovážnými cviky s náčiním i bez náčiní. Cvičení koordinace bychom měli zařazovat na začátek vyučovací hodiny, před vytrvalostní a silová cvičení, děti jsou více pozorné, méně unavené a více vnímají pohyby, které se mají naučit.

Cviky volíme koordinačně náročnější, například přeskoky přes překážky, atletický žebřík. Cviky provádíme z rozběhu, z místa, na jedné noze na obou, cvičení v

tělocvičně za stálých podmínek, ale i venku s měnícími se podmínkami (voda, písek, vysoká tráva, les).

### **2.6.5 Obratnost a pohyblivost**

Obratnost, jakožto schopnost koordinovat vlastní pohyby, přizpůsobovat se určitým podmínkám a osvojovat si nové pohybové činnosti. Pohyblivost je schopnost vykonávat pohyb ve velkém rozsahu. V mladším školním věku rozvíjíme pohyblivost nejčastěji pomocí rozcvičení na začátku hodiny - využíváme dynamická, švihová cvičení a závěrečného protažení, kde je důležité zařazovat cvičení pomalá, statická. Předcházíme tím zraněním i svalovým nerovnostem. Jednostranné zatížení má negativní vliv na zkrácení a oslabení svalů. Do 8 - 9 let není vhodný strečink. Prvotní protažení může sloužit jako příprava pohybového aparátu, nebo můžeme zařadit konečné protažení pomocí statických cviků.

## ***2.7 Senzitivní období pro rozvoj pohybových schopností***

Senzitivním obdobím se rozumí určité období, ve kterém dochází k nejvýraznějšímu nárůstu předpokladů pro rozvoj konkrétní pohybové schopnosti. Senzitivní období pro rozvoj jednotlivých pohybových schopností dle Periče (2004):

- obratnost – 7 až 12 let (překážkový běh, hody)
- rychlost – 8 až 13 let - rychlost reakce a jednotlivého pohybu, 15 až 18 let - rychlost lokomoce (starty, sprinty, štafetový běh)
- síla – 8 až 14 let - explosivní síla, 14 až 18 let - maximální nárůst svalové síly
- vytrvalost – universální (vytrvalostní běhy)
- pohyblivost – v 8 až 12 letech nejvyšší nárůst kloubní pohyblivosti

## 2.8 Motorické učení

Zahrnuje velmi širokou oblast činností člověka a svými výsledky sehrává velmi důležitou roli v ontogenezi jedince. Nejdříve se učíme základním pohybovým dovednostem (lezení, chůze, koordinace těla v pohybu, mytí, čištění zubů atd.). (RYCHTECKÝ, A., FIALOVÁ, V., *Didaktika školní tělesné výchovy*. Praha: Karolinum, 2000, s. 62)

Motorické učení je proces, v němž se nabývají, zpřesňují, zjemňují, stabilizují, užívají a uchovávají motorické dovednosti. Zahrnuje se do celkového vývoje lidské osobnosti a uskutečňuje se spolu s osvojováním znalostí, s rozvojem motorické výkonnosti a chování. (HÁJEK, 2002)

Efektivita motorického učení je ovlivněna několika činiteli:

- a) vnitřní činitelé - kognitivní a dynamické procesy učícího se jedince
- b) vnější činitelé - učitel, metodika nácviku, podmínky
- c) výsledkoví činitelé - obtížnost úkolu, dokonalost zpětných vazeb, režim, transfer, individuální odlišnosti

### 2.8.1 Fáze motorického učení

**1. fáze** – generalizační, fáze nácviku, seznamovací či kognitivní. Výchozí je úroveň motoriky, pohybové zkušenosti a intelekt. V generalizační fázi je nejdůležitější názorná a kvalitní ukázka učitele, aby si děti určitý pohyb zafixovaly správně. Velmi důležitá je také častá korekce žáků. Učitel by měl děti dostatečně motivovat a dbát na maximální aktivitu dětí.

**2. fáze** – diferenciací, fáze zdokonalování, zpevnování, fáze asociační, fáze jemné koordinace. Cílem je dosažení vyšší kvality pohybu, zpřesňování představy o pohybu,

nezbytné korekce chyb. Hráč utváří dovednosti – zkouší pohyby a s pomocí učitele odhaluje chyby.

**3. fáze** – stabilizační, automatizace, zdokonalování a tvořivé asociace. Hráč zdokonaluje získané dovednosti, pohyby se automatizují a probíhají mimo kontrolu vědomí. Jsou přesné, koordinované a rytmické.

## **2.9 Atletika v rámci výuky na 1. stupni základní školy**

Atletika je součástí povinné tělesné výchovy na všech typech škol. Se vstupem ČR do Evropské unie došlo ve školství k určitým změnám. Od školního roku 2007/2008 vstupují do škol rámcově vzdělávací programy (dále též RVP), které, jednoduše řečeno, udávají, co a jak se má v určitých školách vyučovat. RVP je rozčleněn do vzdělávacích oblastí. Jednou z nich je i oblast Člověk a zdraví, která obsahuje předmět tělesná výchova – ta je jako povinný předmět rozdělena do na sebe navazujících etap.

- 1. – 2. ročník

Nástup dětí do základní školy, kde nastává mnoho změn, například adaptace na nové prostředí, jiný pracovní režim a zátěž. Dochází k utváření základních pohybových dovedností. V tomto věku je důležitá hra s důrazem na prožitek a zdravotní účinek.

- 3. – 5. ročník

U dětí se rozvíjí nové pohybové dovednosti a stoupá zájem o pohybovou aktivitu.

Učivo tělesné výchovy dělíme na základní a rozšiřující. Učivo základní by měl učitel předat všem žákům a učivo rozšiřující, které je nezávazné, nabízí učitel v případě vysoké motorické úrovně žáků nebo při příznivějších podmínkách školy, ať už prostorových či materiálních. Na základě učiva v RVP si daná škola výuku konkretizuje ve svých školních vzdělávacích plánech. (Jeřábek, P. 2008)

Jeřábek (2008) uvádí, že atletika zahrnuje zhruba 20% času věnované tělesné výchově, 16% u dívek. Je zařazena do osnov školní tělesné výchovy na všech stupních škol, a to v rozsahu, který odpovídá možnostem školní výuky – 2 hodiny tělesné výchovy týdně, atletice je věnováno cca 10 – 15 hodin ročně. A to v sezónních blocích – podzim, jaro (Jeřábek et al., 1996). Atletická cvičení zařazujeme do plánu výuky hlavně na jaře a na podzim (Jeřábek, 2008)

## **2.10 Rámcový vzdělávací program**

Rámcový vzdělávací program je pedagogický dokument, který je vytvořen a schválen Ministerstvem školství, mládeže a tělovýchovy. Stanovuje obecně závazné požadavky na vzdělávání pro jednotlivé stupně a obory vzdělání platné pro všechny školy, které je musejí dodržovat při zpracování svých školních vzdělávacích programů. Pro každý obor vzdělání je vydán samostatný rámcový vzdělávací plán. Udává, jaké vzdělávací cíle má škola plnit, čemu se mají žáci v konkrétním oboru učit a jakých výsledků výuky mají dosahovat. Co by měli žáci umět a být schopni dělat, jak se mají projevovat, jaké mají mít vědomosti, dovednosti, pracovní a další návyky a postoje.

Určuje také, v jakých oblastech se má žák vzdělávat, například jazykové vzdělávání, přírodovědné, ekonomické a jaký má být minimální počet hodin potřebný pro danou výuku.

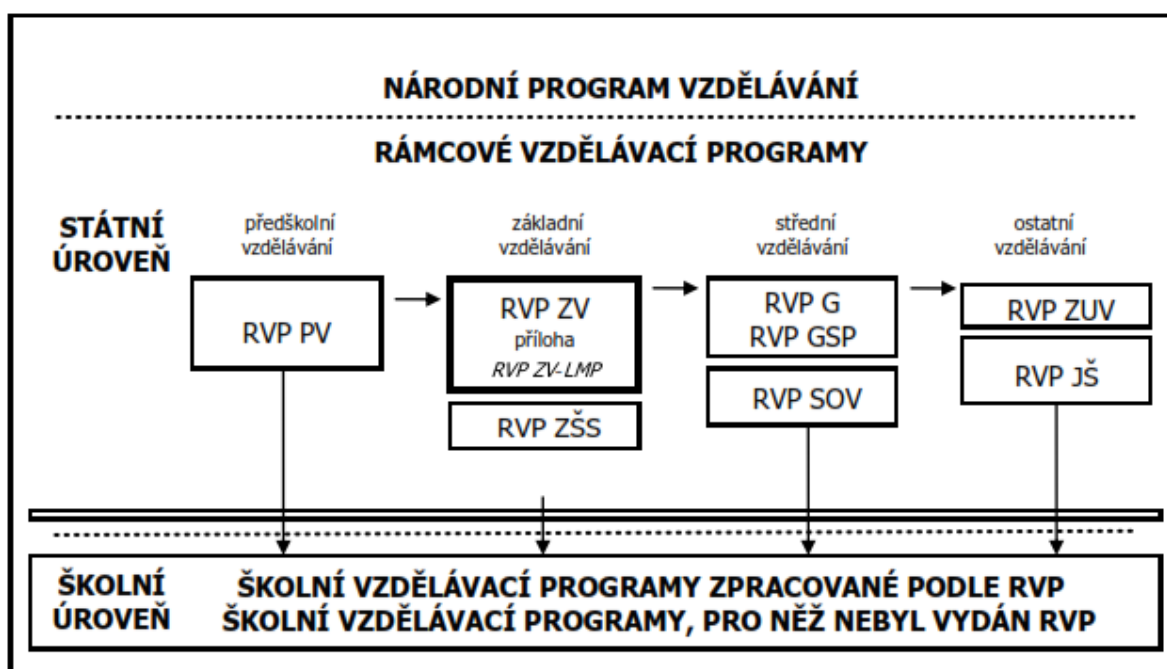
### **2.10.1 Vymezení Rámcového vzdělávacího programu pro základní vzdělávání**

#### **2.10.1.1 Systém kurikulárních dokumentů**

V souladu s principy kurikulární politiky, zformulovanými v Národním programu rozvoje vzdělávání v ČR (tzv. Bílé knize) a zakotvenými v zákoně č. 561/2004 Sb., o předškolním, základním, středním, vyšším odborném a jiném vzdělávání, ve znění pozdějších předpisů se do vzdělávací soustavy zavádí nový systém

kurikulárních dokumentů pro vzdělávání žáků od 3 do 19 let. Kurikulární dokumenty jsou vytvářeny na dvou úrovních – státní a školní. Státní úroveň v systému kurikulárních dokumentů představují Národní program vzdělávání a rámcové vzdělávací programy. Národní program vzdělávání vymezuje počáteční vzdělávání jako celek. RVP vymezují závazné rámce vzdělávání pro jeho jednotlivé etapy – předškolní, základní a střední vzdělávání. Školní úroveň představují školní vzdělávací programy, podle nichž se uskutečňuje vzdělávání na jednotlivých školách.

Národní program vzdělávání, rámcové vzdělávací programy i školní vzdělávací programy jsou veřejné dokumenty přístupné pro pedagogickou i nepedagogickou veřejnost.



**Obr. 1** Principy Rámcového vzdělávacího programu pro základní vzdělávání

#### **2.10.1.2 Principy Rámcového vzdělávacího programu pro základní vzdělávání**

- navazuje svým pojetím a obsahem na RVP PV a je východiskem pro koncepci rámcových vzdělávacích programů pro střední vzdělávání,
- vymezuje vše, co je společné a nezbytné v povinném základním vzdělávání žáků, včetně vzdělávání v odpovídajících ročnících víceletých středních škol,

- specifikuje úroveň klíčových kompetencí, již by měli žáci dosáhnout na konci základního vzdělávání,
- vymezuje vzdělávací obsah – očekávané výstupy a učivo,
- zařazuje jako závaznou součást základního vzdělávání průřezová témata s výrazně formativními funkcemi,
- stanovuje standardy pro základní vzdělávání, jejichž smyslem je účinně napomáhat při dosahování cílů stanovených v RVP ZV,
- podporuje komplexní přístup k realizaci vzdělávacího obsahu, včetně možnosti jeho vhodného propojování, a předpokládá volbu různých vzdělávacích postupů, odlišných metod, forem výuky a využití všech podpůrných opatření ve shodě s individuálními potřebami žáků,
- umožňuje modifikaci vzdělávacího obsahu pro vzdělávání žáků se speciálními vzdělávacími potřebami,
- je podkladem pro všechny střední školy při stanovování požadavků přijímacího řízení pro vstup do středního vzdělávání.

RVP ZV je otevřený dokument, který bude v určitých časových etapách inovován podle měnících se potřeb společnosti, zkušeností učitelů se ŠVP i podle měnících se potřeb zájmů žáků.

### ***2.10.1.3 Tendence ve vzdělávání, která navozuje a podporuje Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání***

- zohledňovat při dosahování cílů základního vzdělávání potřeby a možnosti žáků
- uplatňovat variabilnější organizaci a individualizaci výuky podle potřeb a možností žáků a využívat vnitřní diferenciaci výuky
- vytvářet širší nabídku povinně volitelných předmětů pro rozvoj zájmu a individuálních předpokladů žáků
- vytvářet příznivé sociální, emocionální i pracovní klima založené na účinné motivaci, spolupráci a aktivizujících metodách výuky

- prosadit změny v hodnocení žáků směrem k průběžné diagnostice individuálnímu hodnocení, jejich výkonu a širšímu využívání slovního hodnocení
- zachovávat co nejdéle ve vzdělávání přirozené heterogenní skupiny žáků a oslabit důvody k vyčleňování žáků do specializovaných tříd a škol
- zvýraznit účinnou spolupráci se zákonnými zástupci žáků  
( RVP, 2013)

## **2.11 Postavení atletiky v rámcovém vzdělávacím programu**

Člověk a zdraví, tato vzdělávací oblast je vymezena a realizována v souladu s věkem žáků ve vzdělávacích oborech. Výchova ke zdraví a tělesná výchova, do které je zahrnuta i zdravotní tělesná výchova. Obsah ve vzdělávací oblasti Člověk a zdraví je propojen do dalších vzdělávacích oblastí, které ho rozšiřují, obohacují nebo aplikují.

Výchova ke zdraví, jakožto vzdělávací obor, vede žáky k ochraně a k rozvoji zdraví v sociální, psychické a fyzické složce. Svým obsahem navazuje na obsah vzdělávací oblasti Člověk a jeho svět a je úzce propojen s ostatními vzdělávacími oblastmi. Žáci si osvojují zásady zdravého životního stylu a jsou vedeni k jejich aplikaci ve svém životě.

Vzdělávací obor **Tělesná výchova** jako součást komplexnějšího vzdělávání žáků v problematice zdraví směřuje na jedné straně k poznání vlastních pohybových možností a zájmu, na druhé straně k poznávání účinků konkrétních pohybových činností na tělesnou zdatnost, duševní a sociální pohodu. (*Rámcově vzdělávací program, 2013, s. 74*)

Při pohybovém vzdělávání postupujeme od pohybové činnosti spontánní k činnosti řízené a výběrové, jejímž smyslem je, aby byli žáci schopni samostatně ohodnotit úroveň své zdatnosti a byli schopni ji zařadit do každodenního režimu pohybové činnosti pro uspokojování vlastních pohybových potřeb a zájmů, pro optimální rozvoj výkonnosti a zdatnosti, také pro regeneraci a kompenzaci daného zatížení a ochranu života. Žákův prožitek z pohybu a komunikace při pohybu je



předpokladem pro osvojování pohybových dovedností v základním vzdělávání. Velmi důležitá je i motivace v oblasti hodnocení žáků. Hodnocení vychází ze somatotypu žáka a je postaveno na individuálním posuzování výkonů každého žáka a jejich pokroků.

Pohybové vzdělávání rozpoznává a rozvíjí pohybové nadání. Důležité je pozorování zdravotních oslabení žáků a jejich záměrná náprava v běžných formách pohybového učení v povinné tělesné výchově.

## **2.12 Tělesná výchova 1. stupeň**

### **2.12.1 Očekávané výstupy - 1. období**

1. Spojuje pravidelnou každodenní pohybovou činnost se zdravím a využívá nabízené příležitosti.
2. Zvládá v souladu s individuálními předpoklady jednoduché pohybové činnosti jednotlivce nebo činnosti prováděné ve skupině; usiluje o jejich zlepšení.
3. Spolupracuje při jednoduchých týmových pohybových činnostech a soutěžích.
4. Uplatňuje hlavní zásady hygieny a bezpečnosti při pohybových činnostech ve známých prostorech školy.
5. Reaguje na základní pokyny a povely k osvojované činnosti a její organizaci.

### **2.12.2 Očekávané výstupy - 2. období**

1. Podílí se na realizaci pravidelného pohybového režimu, uplatňuje kondičně zaměřené činnosti, projevuje přiměřenou samostatnost a vůli pro zlepšení úrovně své zdatnosti.
2. Zařazuje do pohybového režimu korektivní cvičení, především v souvislosti s jednostrannou zátěží nebo vlastním svalovým oslabením.
3. Zvládá v souladu s individuálními předpoklady osvojované pohybové dovednosti, vytváří varianty osvojených pohybových her.
4. Uplatňuje pravidla hygieny a bezpečného chování v běžném sportovním prostředí, adekvátně reaguje v situaci úrazu spolužáka.
5. Jednoduše zhodnotí kvalitu pohybové činnosti spolužáka a reaguje na pokyny k vlastnímu provedení pohybové činnosti.
6. Jedná v duchu fair play: dodržuje pravidla her a soutěží, pozná a označí zjevné přestupky proti pravidlům a adekvátně na ně reaguje, respektuje při pohybových činnostech opačné pohlaví.
7. Užívá při pohybové činnosti základní osvojované tělocvičné názvosloví, cvičí podle jednoduchého nákresu, popisu cvičení.
8. Zorganizuje nenáročné pohybové činnosti a soutěže na úrovni třídy.
9. Změří základní pohybové výkony a porovná je s předchozími výsledky.
10. Orientuje se v informačních zdrojích o pohybových aktivitách a sportovních akcích ve škole i v místě bydliště, samostatně získá potřebné informace. ( RVP 2013, s. 78)

## 2.12.3 Učivo

### 2.12.3.1 Činnosti ovlivňující zdraví

- pohybový režim žáků, délka a intenzita pohybu
- příprava organismu- před pohybovou činností, uklidnění po zátěži, druhy různého protahovacího a posilovacího cvičení
- zdravotně orientované činnosti, do kterých patří správné držení těla, relaxační a zdraví prospěšná cvičení
- **rozvoj vytrvalosti, síly, obratnosti, pohyblivosti a koordinačních pohybů**
- hygiena činností a prostředí, vhodné a bezpečné oblečení a obuv

### 2.12.3.2 Činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností

- pohybové hry s netradičními pomůckami, nářadím, aktivity s využitím hraček
- základy gymnastiky pomocí průpravných cvičení, cvičení s pomůckami a náčiním, nácvik cviků na nářadí, které je přiměřené velikosti a hmotnosti jedince
- kondiční a rytmičné cvičení za doprovodu hudby, základy estetického pohybu, jednoduché taneční kreaace
- průpravné úpoly, do kterých patří přetahy a přetlaky
- **základy atletiky – rychlý běh, motivovaný vytrvalý běh, skok do dálky nebo do výšky, hod míčkem**
- sportovní hry s míčem, pálkou nebo dalším herním náčiním odpovídajícím velikosti a hmotnosti, týmová spolupráce, základní pravidla
- turistika a pobyt v přírodě – přesun do přírody a jiného terénu, chůze v terénu, táboření, správné chování v přírodě
- plavecká výuka, hygiena plavání, poznání vodního prostředí, základní plavecké dovednosti, plavecká technika, sebezáchrana a pomoc tonoucímu
- bruslení, lyžování, hry na sněhu

### **2.12.3.3 Činnosti podporující pohybové učení**

- základní tělocvičné názvosloví, domluvené povely, signály
  - schopnost organizace prostoru a činností ve známém prostředí
  - pravidla chování fair play
  - pravidla známých her, závodu, soutěží
  - měření pohybových dovedností
- (RVP, 2013)

## **2.13 Školní vzdělávací program**

Školní vzdělávací program je pedagogický dokument, podle kterého se vyučuje na konkrétních školách. Na základě rámcového vzdělávacího programu si školy zpracovávají školní vzdělávací programy samy.

Školní vzdělávací programy schvaluje a vydává ředitel školy. Škola má povinnost umožnit každému, aby se mohl se ŠVP seznámit. Náplň školního vzdělávacího programu a jeho soulad s příslušným rámcově vzdělávacím programem zjišťuje a hodnotí Česká školní inspekce.

Název školního vzdělávacího programu si škola určuje sama, avšak jsou i případy, kdy se název shoduje s RVP.

### **3. Výzkumná část**

#### **3.1 Cíle a úkoly práce**

##### **3.1.1 Hlavní cíl:**

Zjistit postavení atletiky na 1. stupni základní školy.

##### **3.1.2 Dílčí cíl č. 1:**

Porovnat Rámcový vzdělávací program s osnovami Vzdělávací program  
Základní škola.

##### **3.1.3 Dílčí cíl č. 2:**

Porovnat obsah atletických činností ve školních vzdělávacích programech  
vybraných škol.

##### **3.1.4 Dílčí cíl č. 3:**

Porovnávání procentuálního zastoupení atletických a jiných pohybových činností u  
vybraných učitelů z 1. stupně základních škol.

## **3.2 Hypotézy práce**

### **3.2.1 Hypotéza č. 1:**

*Předpokládám, že vzdělávací program Základní škola obsahuje větší množství informací o základních atletických činnostech na 1. stupni základních škol než RVP.*

### **3.2.2 Hypotéza 2:**

*Na základě nízkého zájmu o atletické činnosti ze strany učitelů se domnívám, že obsah atletických činností v ŠVP je minimální a není mu věnováno dostatek pozornosti.*

### **3.2.3 Hypotéza č. 3:**

*Předpokládám, že atletika zahrnuje minimálně 20% času věnovaného tělesné výchově.*

### **3.2.4 Hypotéza č. 4:**

*Předpokládám, že atletika zaujímá významné místo v obsahu tělesné výchovy na 1. stupni ZŠ.*

### **3.3 Charakteristika souboru**

- Výzkumný soubor č. 1 je Rámcový vzdělávací program pro ZV
- Výzkumný soubor č. 2 je vzdělávací program Základní škola
- Výzkumný soubor č. 3 je školní vzdělávací program ZŠ Lerchova
- Výzkumný soubor č. 4 je školní vzdělávací program ZŠ T. G. Masaryka
- Výzkumný soubor č. 5 je školní vzdělávací program ZŠ Hartmanice
- Výzkumný soubor č. 6 je školní vzdělávací program ZŠ Křoví
- Dalším výzkumným souborem č. 7 jsou účastníci rozhovoru

**Počet rozhovorů a respondentů: 4**

**Pohlaví respondentů: ženy**

**Věk respondentů:**

Respondent č. 1. – 49 let

Respondent č. 2 – 52 let

Respondent č. 3. - 45 let

Respondent č. 4. – 33 let

### **3.4 Metodika práce**

#### **3.4.1 Analýza**

Ve výsledkové části své diplomové práce jsem se zabývala analýzou Rámcového vzdělávacího programu ZV, vzdělávacího programu Základní škola a školními vzdělávacími programy vybraných škol

### **3.4.2 Srovnání**

Ve své diplomové práci srovnávám Rámcový vzdělávací program ZV se vzdělávacím programem Základní škola. Dále mezi sebou srovnávám školní vzdělávací programy vybraných škol.

### **3.4.3 Strukturovaný rozhovor/ výzkumným souborem**

Strukturovaný rozhovor se skládá z deseti otázek. Zaměřují se na pedagogickou praxi, individuální postoj učitelů k tělesné výchově, atletice, procentuální zastoupení atletiky v obsahu tělesné výchovy a v neposlední řadě také na vztah dětí k atletice.

### **3.4.4 Statistické zpracování dat**

V praktické části jsem použila strukturovaný rozhovor, který se skládá z deseti otázek, jež jsou pokládány vybraným učitelům na 1. stupni základních škol. Učitele jsem vybrala náhodně a byli ochotni se mnou bez problémů spolupracovat.



## 4. Výsledková část

### 4.1 Analýza Rámcového vzdělávacího program ZV

Tabulka č. 1 - Základy atletiky 1. stupeň

BĚHY	SKOKY	HODY
rychlý běh	skok do dálky	hod míčkem
motivační vytrvalostní běh	skok do výšky	

*Základy atletiky jsou v RVP ZV obsaženy velmi všeobecně. Neobsahují žádné podrobnosti atletických činností. Nevidíme zde ani žádné dělení dle určitých ročníků.*

### 4.2 Analýza vzdělávacího programu ZÁKLADNÍ ŠKOLA

#### 4.2.1 1. a 2. ročník

pojmy:

- základní pojmy týkající se běhů, skoků a hodů, názvy částí atletického hřiště,
- zjednodušené startovní povely a signály,
- vhodné oblečení pro atletické činnosti,
- základy bezpečnosti při atletických činnostech,
- průpravná cvičení pro ovlivňování běžecké rychlosti, běžecké vytrvalosti, odrazové síly a obratnosti.

## **Běh**

- rychlý běh na 20 až 60 m,
- motivovaný běh v terénu až do 10 minut (běh prokládaný chůzí, souvislý běh podle úrovně žáků),
- základy nízkého a polovysokého startu.

## **Skok**

- skok do dálky z rozběhu - odraz z pásma širokého 50 cm (ze 3 až 4 dvojkroků),
- spojení rozběhu s odrazem.

## **Hod**

- hod míčkem z místa, chůze.

*Jako rozšiřující může být využito učivo další vzdělávací etapy přizpůsobené úrovni a zájmům žáků.*

## **Co by měl žák umět (vědět)**

- ví, že běhy, skoky a hody jsou vedle plavání nejvhodnějšími přirozenými činnostmi, které všestranně ovlivňují organismus žáka,
- zná základní pojmy související s během, skokem do dálky a hodem, dovede pojmenovat základní atletické disciplíny,
- zná základní pravidla bezpečnosti při atletických činnostech a za pomoci učitele je dodržuje,
- zvládá základní techniku běhu, skoku do dálky a hodu míčkem.

*Poznámka: Jako základní test pro běžeckou vytrvalost žáků této vzdělávací etapy se doporučuje běh na 600 m, pro běžeckou rychlost běh na 30 - 50 m.*

#### 4.2.2 3. - 5. ročník

*Poznatky a činnosti předchozí etapy jsou dále rozvíjeny a doplňovány následujícím učivem.*

- pojmy: základní disciplíny, části běžecké dráhy a skokanských sektorů, pomůcky pro měření výkonů, úpravu doskočiště
- základy techniky běhů, skoků a hodů
- startovní povely
- základní způsoby měření a zaznamenávání výkonů,
- průpravná cvičení pro jednotlivé atletické činnosti.

#### **Běh**

- běžecká abeceda,
- rychlý běh do 60 m
- vytrvalostní běh do 1000 m na dráze (technika běhu),
- běh v terénu až do 15 minut,
- nízký start (na povel) i z bloků, polovysoký start.

#### **Skok**

- skok do dálky z rozběhu - postupně odraz z břevna (5 až 7 dvoj kroků),
- skok do výšky (skrčný, střížný) z krátkého rozběhu,
- rozměření rozběhu.

## **Hod**

- hod míčkem z rozběhu,
- spojení rozběhu s odhodem.

*Jako rozšiřující může být využito učivo další vzdělávací etapy přizpůsobené úrovni a zájmům žáků.*

## **Co by měl žák umět (vědět)**

- chápe význam vytrvalostního běhu pro rozvoj zdatnosti a snaží se ho spontánně i uvědoměle řadit do pohybového režimu (s pomocí učitele a rodičů),
- zná aktivně základní osvojované pojmy,
- umí změřit a zapsat výkony v osvojovaných disciplínách, zvládá základní techniku skoku do výšky,
- umí upravit doskočiště, připravit start běhu (čára, bloky) a vydat povely pro start (Vzdělávací program základní škola, 1998)

**Tabulka č. 2 - Základy atletiky 1. stupeň**

<b>1. a 2. ročník</b>		
<b>BĚH</b>	<b>SKOK</b>	<b>HOD</b>
rychlý běh na 20-60m	skok do dálky s rozběhu- odraz z pásma širokého 50 cm (z 3 až 4 dvojkroků)	hod míčkem z místa
motivovaný běh v terénu až do 10 ti minut (běh prokládán chůzí)	spojení rozběhu s odrazem	hod z chůze
základy nízkého a vysokého startu		
<b>3. – 5. ročník</b>		
<b>BĚH</b>	<b>SKOK</b>	<b>HOD</b>
běžecská abeceda	skok do dálky z rozběhu- postupně odraz z břevna (5- 7 dvojkroků)	hod míčkem z rozběhu
rychlý běh do 60 m	skok do výšky (skrčený, skřížný) z krátkého rozběhu	spojení rozběhu s hodem
vytrvalý běh do 1000 m na dráze (technika běhu)	rozměření rozběhu	
běh v terénu až do 15 minut		
nízký start (na povel) i z bloků, polovysoký start		

*Vzdělávací program Základní škola je velmi dobře propracovaný. Obsahuje podrobné dělení atletických činností, např. délky běhu, druhy skoků, dělení dle ročníků apod.*

### 4.3 Analýza školního vzdělávacího programu ZŠ LERCHOVA

Tabulka č. 3 - Základy atletiky 1. stupeň

1. ročník	2. ročník	3. ročník	4. ročník	5. ročník
rychlý běh	rychlý běh	rychlý běh	rychlý běh	rychlý běh
vytrvalý běh	vytrvalý běh	vytrvalý běh	vytrvalý běh	vytrvalý běh
skok do dálky	skok do dálky	skok do dálky	skok do dálky	skok do dálky
skok do výšky	skok do výšky	skok do výšky	skok do výšky	skok do výšky
hod míčkem	hod míčkem	hod míčkem	hod míčkem	hod míčkem

*Atletika ve ŠVP ZŠ Lerchova je jednotlivě rozčleněna do 5. ročníků. Obsahuje všechny atletické disciplíny, ale zastoupení atletických činností je v každém ročníku stejné. Čerpali doslova z RVP a svůj ŠVP ničím neobohatili.*

### 4.4 Analýza školního vzdělávacího programu ZŠ T. G. MASARYKA

Tabulka č. 4 - Základy atletiky 1. stupeň

1. -2. ročník	3. -5. ročník
rychlý běh 20 -50 m	rychlý běh 50 – 100 m
motivovaný vytrvalostní běh	motivovaný vytrvalostní běh
skok do dálky z místa	skok do dálky
skok do dálky skrčný	skok do výšky
hod míčkem z místa	hod míčkem

*ŠVP ZŠ T. G. Masaryka má základy atletiky rozdělené do 1. – 2. ročníku a 3. – 5. ročníku. Podrobnější rozdělení atletických činností obohacené o délky běhů, více způsobů provedení skoků a hodů. Od 3. ročníku zařazen i skok vysoký.*

## **4.5 Analýza školního vzdělávacího programu ZŠ HARTMANICE**

**Tabulka č. 5 - Základy atletiky 1. stupeň**

<b>1. ročník</b>	<b>2. ročník</b>	<b>3. ročník</b>	<b>4. ročník</b>	<b>5. ročník</b>
běh na krátkou trať 30 m	běh krátké a dlouhé tratě	vysoké i nízké starty, běh na 60 m, vytrvalostní běh na 1500 m	krátký běh 60 m	běh na krátkou trať 30, 50, 60 m
vytrvalostní běh 600 m	vytrvalostní běh postupně	hod míčem všechny typy, chytání míče i z větší vzdálenosti, hod na cíl	vytrvalostní běh 1500 m	vytrvalostní běh 400, 600, 800 m
skok do dálky z místa	starty	technika trojskoku, skok z místa snožmo, skok s rozběhem	skok do dálky z místa i s rozběhem	jednoduché posilovací cviky
skok do dálky s rozběhem	skok do dálky z rozběhu		hází míčem na cíl, chytá všemi způsoby	hází a chytá všemi způsoby
hod míčkem obouruč a jednoruč	míč- házení, chytání			

*Atletické disciplíny jsou zde rozděleny jednotlivě po ročnících. U každé z atletických činností je přidán podrobnější popis. Ani v jednom z ročníků není zařazen skok vysoký.*

## **4.6 Analýza školního vzdělávacího programu ZŠ a MŠ KŘOVÍ (malotřídní škola)**

**Tabulka č. 6 - Základy atletiky 1. stupeň**

<b>1. – 3. ročník</b>	<b>4. – 5. ročník</b>
vytrvalostní běh 5 – 10 minut	vytrvalostní běh
rychlý běh 20 – 50 m	běh na 60 m
skok daleký (spojení rozběhu a odrazu)	štafetový běh
hod míčkem z místa a z rozběhu	skok daleký
	hod kriketovým míčkem

*ŠVP ZŠ Křoví, malotřídní škola má atletické činnosti rozčleněné do 1. - 3. ročníku a 4. – 5. ročníku. ŠVP neuvádí skok vysoký.*

## **4.7 Strukturovaný rozhovor s učiteli 1. stupně ZŠ**

Otázky:

1. Jaký ročník učíte?
2. Jak dlouho již učíte na 1. stupni tělesnou výchovu?
3. Jaký vztah máte Vy osobně k tělesné výchově?
4. A co Vy a Váš vztah k atletice? / z dětství, mládí, přítomnost/
5. Jak moc se se svými žáky atletice věnujete?
6. Jste spokojena se zázemím, které pro atletiku na 1. stupni máte? Uveďte klady a zápory.
7. Věnujete se průpravným cvičením? Nácviku?



8. Hodnotíte samotný výkon nebo berete v potaz i snahu a pokrok?

9. Jak reagují děti na atletiku? Jakou od nich máte odezvu?

10. Zapište prosím do tabulky, kolik procent hodin věnujete atletice, gymnastice, sportovním hrám, ZTV nebo jiným pohybovým činnostem za rok.

**Tabulka č. 7 – Odpovědi jednotlivých učitelů**

Číslo otázky	Odpovědi učitele č. 1	Odpovědi učitele č. 2	Odpovědi učitele č. 3	Odpovědi učitele č. 4
<b>1</b>	2. ročník	3. ročník	4. ročník	5. ročník
<b>2</b>	25 let	24 let	20 let	8 let
<b>3</b>	kladný	negativní	velmi kladný	velmi kladný
<b>4</b>	kladný od dětství	negativní	kladný od dětství	kladný od dětství
<b>5</b>	dle ŠVP i více	dle ŠVP	základy atletiky	dostatečně
<b>6</b>	spokojena	spokojena	spokojena	spokojena
<b>7</b>	ano	ano	ano	ano
<b>8</b>	snahu	snahu, zájem	snahu	snahu
<b>9</b>	kladně	kladně	kladně	kladně
<b>10</b>	atletika 20% gymnastika 20% SH 20% ZTV 20% jiné 20%	atletika 10% gymnastika 20% SH 30% ZTV 20% jiné 20%	atletika 20% gymnastika 20% SH 20% ZTV 20% jiné 20%	atletika 30% gymnastika 30% SH 20% ZTV 15% jiné 5%

U vybraných učitelů ze základních škol je atletice věnováno dostatečné množství času, až na p. učitelku č. 2, která má vtať k atletice jasně negativní. Učitelé se řídí svým školním vzdělávacím programem.

## 5. Diskuse

*Ve své diplomové práci jsem si vytyčila 3 dílčí cíle. Jedním z dílčích cílů bylo porovnat Rámcový vzdělávací program ZV se vzdělávacím programem Základní škola. Z mého pohledu je dokument Základní škola velice přehledný a jasný. U každé z atletických disciplín je podrobnější a jasný, stručný popis + dodatek co by měl žák umět (vědět). Přehledné rozdělení základních atletických činností, kterými jsou běhy, skoky a hody. Každá z těchto činností je stručně rozvinuta. Př. 1. – 2. ročník: běhy rozdělené na rychlý běh 20-60 m, motivovaný běh v terénu do 10 ti minut (běh prokládán chůzí), základy nízkého a vysokého startu. V RVP ZV nacházíme pouze rychlý běh, motivační vytrvalý běh, bez jakékoliv délky či času běhu. Na tomto příkladu vidíme jasné rozdíly mezi těmito dvěma dokumenty. Při rozhovoru s vybranou paní učitelkou ZŠ došlo i na dokument vzdělávací program Základní škola. Při tvorbě ŠVP čerpala jak z Rámcového vzdělávacího programu, tak většinou právě z těchto osnov.*

*Dalším dílčím cílem č. 2 bylo porovnat obsah atletických činností v ŠVP vybraných škol. Atletické činnosti ve ŠVP ZŠ Lerchova jsou obsažené stejně jako v RVP, to znamená, že popis je pouze základní, bez jakýchkoliv jiných rozvinutých informací týkajících se způsobů či provedení. Například.: rychlý běh, vytrvalý běh, skok do dálky, skok do výšky, hod míčkem. Nikde nevidíme délku běhu, způsob skoku dalekého, vysokého ani způsob hodu. V každém ročníku se opakují jen tyto stejné základní informace bez ohledu na 1. nebo 5. třídu.*

*ŠVP ZŠ T. G. Masaryka obsahuje atletické činnosti z RVP doplněné údaji o způsobu a délce běhu, způsobu skoku dalekého – 1. a 2. třída z místa, poté skok skrčný, hod míčkem z místa. Skok do výšky v 1. a 2. není a je zařazen až od 3 třídy. Ve vyšších ročnících sledujeme posloupnost atletických činností. Například: rychlý běh 50- 100 m. Vidíme zde vývoj pohybu a nácviku v určitých ročnících. Oproti základní škole Lerchově je ŠVP T. G. Masaryka propracovanější a jasnější.*

*Základní škola Hartmanice má ŠVP na velice slušné úrovni. Každý ročník je zde rozepsaný zvlášť, stejně jako u ŠVP ZŠ Lerchova, avšak u každého způsobu běhu je určena jeho délka. U skoků daný způsob – prvotně z místa, později s rozběhem. Ani*

*v jednom ročníku nemá však skok do výšky. Myslím si, že skok vysoký patří mezi náročnější atletické činnosti, proto by se měl u dětí rozvíjet již v útlém věku, byť pomocí průpravných cvičení, nebo formou průpravných her. V 5. třídě zařazuje i jednoduché posilovací cviky. Posilovací cviky budou vhodné a v ŠVP budou mít své místo, pokud budou adekvátní k věku, schopnostem dětí a podmíněné atletickým činnostem.*

*Nyní se dostáváme k malotřídní ZŠ Křoví, která atletické činnosti dělí ve svém ŠVP do 1. – 3. ročníku a 4. – 5. ročníku. Také u atletických činností udává délku i způsob provedení. V žádném ročníku se neobjevuje skok vysoký, pouze skok do dálky. U skoku dalekého v 1. – 3. ročníku poukazuje na spojení rozběhu a odrazu. Hod míčkem nejprve z místa, poté z rozběhu, takže zde vidíme posloupnost nácviku atletických činností.*

*ŠVP ZŠ Hartmanice má oproti ŠVP ZŠ T. G. Masaryka atletiku rozčleněnou do 5 samostatných ročníků. Oba ŠVP udávají délky i druhy běhů. Oproti ZŠ Hartmanice má ŠVP T. G. Masaryka zařazen od 3. třídy skok vysoký. Uvádí zde i hod míčem na cíl a chytání všemi způsoby. Myslím si, že chytání míče všemi způsoby je pohybová činnost, která by měla být uváděna u sportovních her. ZŠ Hartmanice má oproti ZŠ T. G. Masaryka ve 3. ročníku podrobněji sepsaný skok daleký. U obou dvou ŠVP si všímáme posloupnosti atletických činností po jednotlivých ročnících.*

*ŠVP ZŠ Masaryka má oproti ŠVP Křoví od 3. třídy zařazen skok vysoký. ZŠ Křoví má navíc u vytrvalostního běhu v 1. – 3. třídě i časové rozpětí 5 – 10 minut a přidává ve 4. a 5. třídě i štafetový běh, který většina ŠVP neuvádí. Po hodu míčkem z místa zapojen i hod míčkem z rozběhu. Tyto dva ŠVP jsou si až na pár odlišností velmi podobné.*

*ŠVP Hartmanice rozděluje atletiku do 5 jednotlivých ročníků a od 2. třídy zařazuje starty, které se ve ŠVP Křoví neobjevují ani v jednom z ročníků. ZŠ Hartmanice má oproti ZŠ Křoví ŠVP o dost propracovanější s více detaily všech atletických činností.*

*Dílčím cílem č. 3 bylo porovnat procentuální zastoupení atletiky v tělesné výchově. Ze získaných rozhovorů učitelů jasně vyplývá, že atletika v obsahu tělesné*

*výchovy na 1. stupni, vychází ze samotného zájmu učitele. Pokud je učitel aktivní, má kladný vztah k atletice, třeba již od dětství, jeví zájem o rozvoj atletických činností u dětí, umí si v tělesné výchově na atletiku vyhranit dostatek času. Soustředíme se na odpovědi p. učitelky z rozhovoru č. 2. Její vztah k atletice je negativní a dětem předá doslova jen to, co musí. Ze získaných odpovědí také vyplývá, že se učitelé opravdu řídí svým školním vzdělávacím programem. Od úrovně kvality školních vzdělávacích programů se samozřejmě odvíjí i zastoupení atletiky v tělesné výchově. Většina učitelů má bohužel atletiku spojenou pouze s venkovním prostředím tudíž tvrdí, že se atletice nemohou věnovat dostatečně.*

## 6. Závěry

Hlavním cílem mé diplomové práce bylo zjistit postavení atletiky na 1. stupni ZŠ. Na základě získaných odpovědí učitelů z 1. stupně základních škol jsem došla k závěru, že ne vždy atletika zaujímá významné místo v obsahu tělesné výchovy. Její zastoupení je podmíněno individuálními postoji k atletickým činnostem samotných učitelů. Z velké části se mi **hypotéza č. 4** potvrdila, poněvadž ze čtyř tázaných učitelů mi tři z nich významné postavení atletiky potvrdili.

Při porovnávání Rámcového vzdělávacího programu ZV s dříve užívaným vzdělávacím programem Základní škola se mi potvrdila **hypotéza č. 1**, a to na základě analýzy těchto dvou pedagogických dokumentů. Vzdělávací program Základní škola je oproti Rámcovému vzdělávacímu programu ZV o dost propracovanější a rozsáhlejší nejen z hlediska obsahu atletiky, ale je obohacen i o detailní poznámky nácviku atletických činností.

Dále jsem se ve výzkumné části podrobněji zabývala analýzou školních vzdělávacích programů vybraných základních škol a došla jsem k závěru, že ne každý školní vzdělávací program zahrnuje základní atletické činnosti, které by na 1. stupni ZŠ měly být obsaženy. Od pozitivních odpovědí vybraných učitelů se odvíjí i obsah tělesné výchovy, tudíž i **hypotéza č. 2** se mi potvrdila.

Na základě procentuálního vyjádření čtyř tázaných učitelů se, až na jednu výjimku, potvrdilo, že zahrnuje minimálně 20% času, který je tělesné výchově věnován. Tudíž se mi potvrdila **hypotéza č. 3**.

V průběhu řešení zadaného tématu mě napadla otázka, v jaké míře učitelé vědí, jak konkrétní školní vzdělávací plány zpracovávat? Zda se zpracováním mají zkušenosti a jsou si tím jisti, nebo opíší pouze to, co je v RVP? I taková otázka by mohla být součástí strukturovaného rozhovoru a věřím, že by mé poznatky o školních vzdělávacích programech rozšířila.

Svou diplomovou prací bych ráda poukázala na to, jak moc je atletika na 1. stupni základní školy důležitá, protože právě atletické činnosti vycházejí z přirozeného pohybu a jsou významným prostředkem pro rozvoj všech pohybových schopností dětí.

## 7. Soupis bibliografických citací

### Literatura:

HÁJEK, J.: *Antropomotorika*. Praha: Pedagogická fakulta, 2012, s. 33.

JEŘÁBEK, P.: *Atletická příprava dětí a dorost*. Praha: Grada Publishing, 2008, s. 9.

KAPLAN, A., VÁLKOVÁ, N.: *Atletika pro děti a jejich rodiče, učitele a trenéry*. Olympia, 2009.

MŠMT: *Vzdělávací program Základní škola*. Praha: Fortuna, 1998, s. 258,259.

PERIČ, T.: *Sportovní příprava dětí*. Praha: Grada Publishing, 2004.

RYCHTECKÝ, A., FIALOVÁ, V.: *Didaktika školní tělesné výchovy*. Praha: Karolinum, 2000, s. 62.

### Internetové zdroje:

TUPÝ, J. Pojmy ve vzdělávacím oboru Tělesná výchova.

<http://clanky.rvp.cz/clanek/k/z/376/POJMY-VE-VZDELAVACIM-OBORU-TELESNA-VYCHOVA.html/> , 2005, (cit. 22. 4. 2014).

UPRAVENÝ RÁMCOVÝ VZDĚLÁVACÍ PROGRAM PRO ZÁKLADNÍ  
VZDĚLÁVÁNÍ PLATNÝ OD 1. 9. 2013

<http://www.msm.cz/vzdelavani/zakladni-vzdelavani/upraveny-ramcovy-vzdelavaci-program-pro-zakladni-vzdelavani>, cit. 15. 12. 2012

[www.atletikaprodeti.cz](http://www.atletikaprodeti.cz), cit. 29. 5.2014

[www.atletikaprodeti.cz](http://www.atletikaprodeti.cz), cit. 15. 1. 2014

Školní vzdělávací program ZŠ Lerchova

Školní vzdělávací program ZŠ T. G. Masaryka

Školní vzdělávací program ZŠ Hartmanice

Školní vzdělávací program ZŠ Křoví

## **Seznam přílohové části**

Tabulka č. 1- Základy atletiky 1. stupeň ZŠ, str. 41

Tabulka č. 2- Základy atletiky 1. stupeň ZŠ str. 45

Tabulka č. 3- Základy atletiky 1. stupeň ZŠ str. 46

Tabulka č. 4- Základy atletiky 1. stupeň ZŠ str. 46

Tabulka č. 5- Základy atletiky 1. stupeň ZŠ str. 47

Tabulka č. 6- Základy atletiky 1. stupeň ZŠ str. 48

Tabulka č. 7- Odpovědi jednotlivých učitelů str. 49



## **Příloha č. 1**

### STRUKTUROVANÝ ROZHOVOR

1. Jaký ročník učíte?
2. Jak dlouho již učíte na 1. stupni tělesnou výchovu?
3. Jaký vztah máte Vy osobně k tělesné výchově?
4. A co Vy a Váš vztah k atletice? / z dětství, mládí, přítomnost/
5. Jak moc se se svými žáky atletice věnujete?
6. Jste spokojena se zázemím, které pro atletiku na 1. stupni máte? Uveďte klady a zápory.
7. Věnujete se průpravným cvičením? Náviku?
8. Hodnotíte samotný výkon nebo berete v potaz i snahu a pokrok?
9. Jak reagují děti na atletiku? Jakou od nich máte odezvu?
10. Zapište prosím do tabulky, kolik procent hodin věnujete atletice, gymnastice, sportovním hrám, ZTV nebo jiným pohybovým činnostem za rok.

## Rozhovor č. 1

1. Ročník: 2. třída

2. Učím 25 let

3. Vztah k atletice kladný, nevadí mi, mám ji ráda a ráda se jí ve škole věnuji.

4. Když zavzpomínám na atletiku, když jsem byla já ve škole, tak mi šla a bavila mě. Běhala jsem za naší školu 60m... Měla jsem výbornou paní učitelku, na tom také moc záleží.

5. Řídím se školním vzdělávacím programem, ale myslím si, že se věnuji atletice více než jen tím, co máme napsané. Hlavně když je počasí, tak jsme skoro pořád venku na hřišti a atletice se věnujeme v tomto období nejvíce. Duben, květen, červen.

6. Jsem spokojená se zázemím. Máme vše, co potřebujeme...tedy až na dráhu. Škvára není zrovna nejlepší, ale jinak co se týče ostatního vybavení třeba tělocvičny a náradí, tak si nemohu stěžovat. Pohybové hry pro děti- kroužky, soutěže v atletice - Pohár rozhlasu- děti soutěží v atletických disciplínách celý den.

7. Průpravným cvičením se samozřejmě věnuji, to je nutnost. Děti se připraví na to, co je čeká a pak jim to jde snáz. Nácvik je velmi důležitý.

8. Na 1. stupni nejde snad hodnotit jen výsledek. Jde o celý proces, hlavně snahu a chuť se učit nové věci. Člověk nemůže říct, že je někdo pomalý a dát mu 4... Musíme koukat hlavně na individualitu každého žáka. Ne každý je na všechno.

9. Děti to baví a dost. Celkově milují TV a proč taky ne, že? Když to baví učitele a i učitel to dělá pro radost, tak to děti baví ještě víc...Kdybych byla znuděná a líná, přenesla bych laxnost na děti a je jasné, že když bych do toho nedala kus sebe, tak by je to nebavilo.

10.

atletika	20 %
gymnastika	20%
sportovní hry	20%
zdravotní tělesná výchova	20%
jiné	20%

## Rozhovor č. 2

1. Ročník: 3. třída

2. Učím 24 let

3. Vztah k TV nemám žádný, tělocvik mě opravdu nebaví. Kdybych nemusela, tak bych na něj nechodila.

4. Ani v letech minulých jsem se atletice nikdy nevěnovala a zrovna atletika mě nikdy nebavila. Tělocvik nebyl zrovna můj oblíbený předmět.

5. Učím jen dle plánů a splním, co musím.

6. Ano jsem spokojená, je tady vše, co potřebujeme...asi se mi nikdy nestalo, že bych něco potřebovala a neměla to tady. Hřiště, dvě tělocvičny.

7. Co jsou to průpravná cvičení? Jo aha...no tak to si nejdříve zkusíme třeba odrazy, než začneme skákat.

8. Určitě nehodnotím jen konečný výsledek, ale to, jak se dítě snaží a jaký má o aktivitu zájem.

9. Ano baví je to, vždy se těší ven na ovál, když běhají, skáčou, mají radost.

10.

atletika	10%
gymnastika	20%
sportovní hry	30%
zdravotní tělesná výchova	20%
jiné	20%

### Rozhovor č. 3

1. Ročník: 4. třída

2. Učím cca 20 let

3. Kladný, a to velmi. Ostatně svědčí o tom i to, že jsem už hodně let trenérka atletiky i lyžování.

4. Od dětství jsem dělala atletiku ve škole i ve volném čase. Jezdila jsem na soutěže, reprezentovala školu, chodila na kroužky atletiky. Miluju všechny sporty, od každého něco a nebráním se ničemu.

5. Děláme základy, protože na atletiku je strašně málo času. Nejlépe se atletika vyučuje samozřejmě venku, ale to jsme zase omezeni počasím. V tělocvičně děláme hodně průpravná cvičení, průpravné hry.

6. Vybavení je super. Máme předzimní přípravu na atletiku, nové překážky třech velikostí, kužely, tyče - nastavitelná výška, barevné desky, které jsou výbornou a jednoduchou pomůckou. Skáčíme po nich a děti to baví.

7. Ano, průpravná cvičení rozhodně, již jsem je i zmínila. Bez nich by to ani nešlo. Tělo si pamatuje pohyb nácviku a pak samotný prvek jde už lehce. Důležité je rozložení do více hodin. Dělán rozdíl mezi kroužkem a běžnou výukou tělesné výchovy. Na kroužku máme nácviky dlouhé, to si na tělesné výchově dovolit nemůžeme.

8. Snaha, ta je důležitá a hlavně motivace. Ne každý je na atletiku, to musíme brát v potaz.

9. Mají radost z pohybu a je to pro ně hlavně přirozený pohyb, který znají a potřebují jej v běžném životě. Př. -nechávám je nejdřív házet přirozeně, ať si pohyb zkouší. Z vlastní zkušenosti musím podotknout, že je to maximálně baví, dokud nezačnou trénovat ... Pak už se převelice soustředí a jde jim to hůř ☺.

10.

atletika	30%
gymnastika	20%
sportovní hry	20%
zdravotní tělesná výchova	20%
jiné	10%

#### Rozhovor č. 4

1. 5. třída

2. Už to bude 8 let.

3. Sport je v mém životě velmi důležitý. Sportuji velmi často a i za mých studentských let jsem byla nadšenec do tělesné výchovy.

4. Vždy mě nejvíce bavila gymnastika, ale atletika byla velmi zábavná. Pro děti mladšího školního věku je atletika přirozeným pohybem, běhání, skákání, hody, to vše je nejpřirozenější pohyb, který děti znají a proto jim jde.

5. Jak dovolují podmínky a počasí. Atletiku děláme ve většině případů venku na hřišti, ale v zimě se věnuji nácviku, průpravným hrám, které patří do nácviku atletických disciplín, trénujeme odrazy, vytrvalost, hody...

6. Velmi, máme tu vše, co potřebujeme. Velké hřiště, dvě tělocvičny, skvělá 2 doskočiště, výborné kompletní vybavení.

7. Ano, to je nutnost, bez nácviku by to v žádném případě nebylo efektivní. Děti se připravují na samotný výkon pomocí průpravy a nácviku dané aktivity. Samotný výsledek je pak o dost lepší a jednodušší.

8. Tak určitě průběh a hlavně snahu. Nikdo neumí vše dokonale. Každému jde něco, a když vidím, že dítě má zájem a snaží se, nikdy není problém. Když snahu nemá, nemá dostatečnou motivaci a to musí nutně nastoupit učitel a dítě namotivovat tak, že se do aktivity pak vrhne s radostí.

9. Baví je to, každý tělocvik je baví. Jsou nejšťastnější, když mohou běhat a vybit přebytečnou energii a zároveň odcházejí příjemně naladěné, neunavené...lépe se pak učí a soustředí. Atletika je pro to jako stvořená. Pokud to ještě spojíme s hrami, tak je to dokonalé.

10.

atletika	30%
gymnastika	30%
sportovní hry	20%
zdravotní tělesná výchova	15%
jiné	5 %

## Příloha č. 2

### Univerzita Karlova v Praze, Pedagogická fakulta M.D. Rettigové 4, 116 39 Praha 1

#### Prohlášení žadatele o nahlédnutí do listinné podoby závěrečné práce Evidenční list

Jsem si vědom/a, že závěrečná práce je autorským dílem a že informace získané nahlédnutím do zveřejněné závěrečné práce nemohou být použity k výšlečným účelům, ani nemohou být vydávány za studijní, vědeckou nebo jinou tvůrčí činnost jiné osoby než autora.

Byl/a jsem seznámen/a se skutečností, že si mohu pořízovat výpisy, opisy nebo rozmnoženiny závěrečné práce, jsem však povinen/povinna s nimi nakládat jako s autorským dílem a zachovávat pravidla uvedená v předchozím odstavci tohoto prohlášení.

Foř. č.	Datum	Jméno a příjmení	Adresa trvalého bydliště	Podpis
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				
8.				
9.				
10.				